

## Nierstenen (urolithiasis)

### Inleiding

De meeste mensen hebben twee nieren. De nieren zijn ongeveer 12 cm groot. Ze liggen in een beschermend vetkussentje aan de binnenkant van de rug, ter hoogte van de middel. Onze nieren hebben als functie het bloed te zuiveren. Zij halen afvalstoffen uit ons lichaam en lossen die op in water. Het resultaat is urine. De urine gaat via twee urineleiders naar de blaas, waarna de urine kan worden uitgeplast. Een urineleider wordt ook wel ureter genoemd.

De nieren hebben drie belangrijke functies:

- Het verwijderen van afvalstoffen
- Het regelen van de vochtbalans
- Het aanmaken van hormonen

### Hoe ontstaan nierstenen?

Nierstenen kunnen ontstaan wanneer:

- Men te weinig drinkt
- Men overmatig zweet
- Er bepaalde zouten in het lichaam aanwezig zijn
- Bepaalde medicijnen worden gebruikt
- Men vaak urineweginfecties heeft
- Dieetafhankelijk

In deze situaties kan de urine extra veel afvalstoffen bevatten. Uit deze afvalstoffen kunnen kleine kristallen ontstaan. Deze kristallen worden bij de meeste mensen gewoon uitgeplast en vormen geen probleem. Wanneer deze kristallen achterblijven in de nieren, kunnen nierstenen ontstaan.

### **Wat is een niersteenaanval?**

Een niersteenaanval ontstaat wanneer een niersteen vanuit de nier losraakt en vast gaat zitten in de urineleider. Doordat de steen vastzit in de urineleider, kan de urine niet goed worden afgevoerd. De nieren raken hierdoor steeds verder gevuld met urine. Dit noemt men stuwingspijn. Dit kan veel pijn geven.

### **Symptomen**

Nierstenen geven niet altijd klachten. Pas als een niersteen vast komt te zitten, ontstaat pijn. Vaak begint het met een vage, weinig opvallende pijn in de onderrug of zij (flanken). Geleidelijk wordt de pijn feller en komt in steeds heviger aanvallen, meestal aan de zijkant van de buik. De pijn trekt vaak door naar de lies, het bovenbeen of de geslachtsorganen.

Tijdens een aanval is er vaak extreme bewegingsdrang. De patiënt is rusteloos en loopt vaak rond. Sommige patiënten kruipen letterlijk over de grond van de pijn.

Verdere klachten kunnen zijn:

- Misselijkheid
- Braken
- Zweeten
- Bloed in de urine
- Vaker moeten plassen

## Behandeling

U krijgt medicijnen ter pijnstilling, in afwachting of u de steen kunt uitplassen

Bij grotere stenen lukt dit meestal niet. Dan kan de steen op verschillende manieren verwijderd worden door een uroloog:

- Met een niersteenvergruizer de steen kapot trillen (ESWL = Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy)
- Met een operatie de steen verwijderen door vanuit uw flank de nier aan te prikken en zo de steen te verwijderen (PCNL = PerCutane Nefro Lithotrypsie)
- Via de urinebuis door de blaas de niersteen te verwijderen nadat deze met de laser is vergruisd (URS = Ureterorenoscopie)

Wanneer een behandeling nodig is, zal de uroloog u daar uitgebreid over voorlichten.

## Wat kunt u zelf doen?

U kunt zelf veel doen om nierstenen te voorkomen. Het belangrijkste advies is veel drinken. Het is het verstandig om 1,5 tot 2 liter water extra te drinken, zodat de urineproductie rond de 2,5 liter per dag komt. Spreid het drinken over de hele dag, wacht vooral niet totdat u dorst krijgt. Wanneer u wilt weten of u genoeg drinkt, kunt u dat zien aan de kleur van uw urine en aan hoe vaak u plast. Wanneer uw urine donker van kleur is of u plast maar 3 of 4 keer per dag, dan drinkt u te weinig. Ook kan een aanpassing van het dieet nodig zijn.

## Tot slot

Een folder als deze biedt alleen algemene informatie. Persoonlijke medische vragen kunt u aan uw arts stellen. Mocht u over de bovenstaande informatie nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Urologie via telefoonnummer: (079) 346 28 60 van 08.00 - 16.30 uur.

Wij stellen uw mening vanzelfsprekend zeer op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze informatie of over de behandeling, laat dit ons dan weten via bovenstaand telefoonnummer of via [communicatie@hagaziekenhuis.nl](mailto:communicatie@hagaziekenhuis.nl).

